

Thể Hình Nam

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

10 PHÚT TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ NG PHÁT TRIỂN KHÔNG CẦN DÙNG TẠ

Tác giả *Quân Lương*

Cơ ngực là một phần cơ rất linh hoạt, bạn có thể tập với nhiều phương pháp kết hợp mà không cần phải khóa mình vào một phương pháp bất kì. Với **lịch tập** dưới đây, bạn sẽ biết cách để phát triển cơ ngực hoàn hảo mà không cần phải dùng bất cứ thiết bị hỗ trợ nào.



Cấu trúc lịch tập:

- 5 bài chống đẩy khác nhau.
- 30 giây tập, 30 giây nghỉ.
- Mỗi bài tập một set.
- Thảm tập (nếu có thể).

Các bài tập gồm:

1) **Single Leg Push-up** – chống đẩy một chân.

2) **Wide Push-up** – chống đẩy với hai tay mở rộng.

3) **Staggered Hand Push-up** – chống đẩy tay đặt chéo.

4) **Tricep/Narrow Push-up** – chống đẩy tay hẹp sử dụng đầu gối dành cho phần cơ tam hoành.

5) **Side Push-up** – chống đẩy nằm nghiêng người.

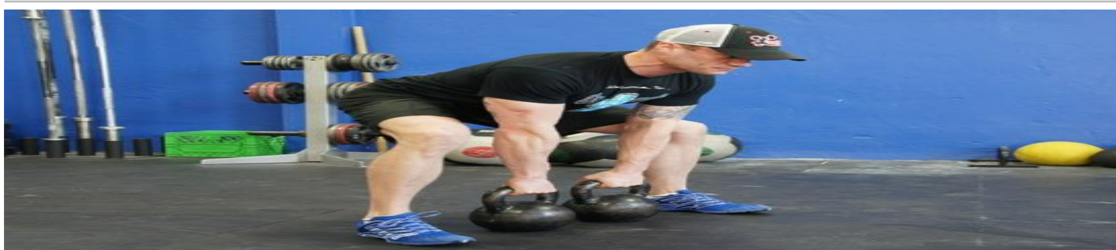
Theo TTVN

Xem thêm:

- *5 động tác tập thể hình vô dụng nhất mà ai cũng làm*
- *6 bài tập cho ngực nở săn chắc cho nam hiệu quả nhất*
- *5 bài tập giúp cho buổi tập thể hình thêm hoàn hảo*
- *Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới*



Tin liên quan



6 Bài tập thể hình giúp nam giới có...



Những tình huống tai nạn vui nhộn k...



Huấn luyện viên xinh đẹp tiết lộ bí...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



Bài trước

25 kiểu hít đất cho cơ vai và ngực hoàn hảo



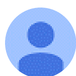
Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

 Recommend this on Google



Chưa có nhận xét nào

Google+

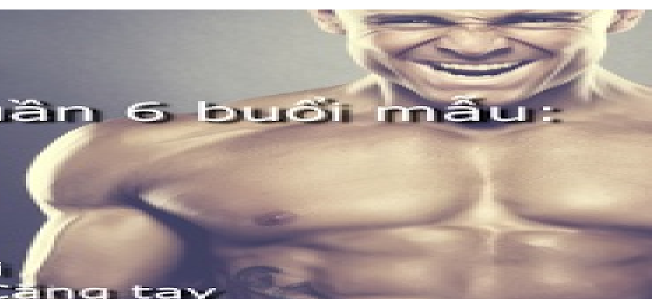


Thêm nhận xét

Bạn tìm gì hôm nay...



X E M   N H I Ề U   N H Ấ T



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



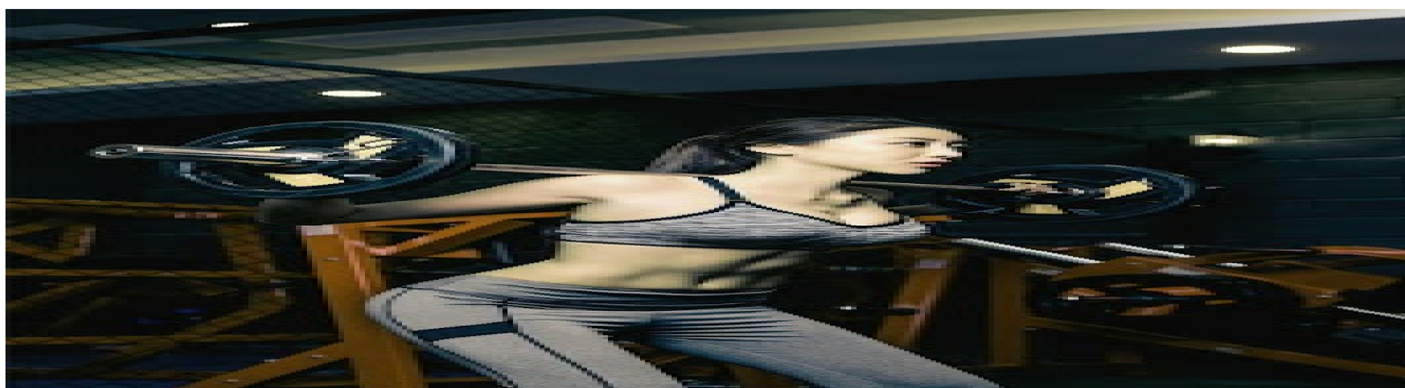
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



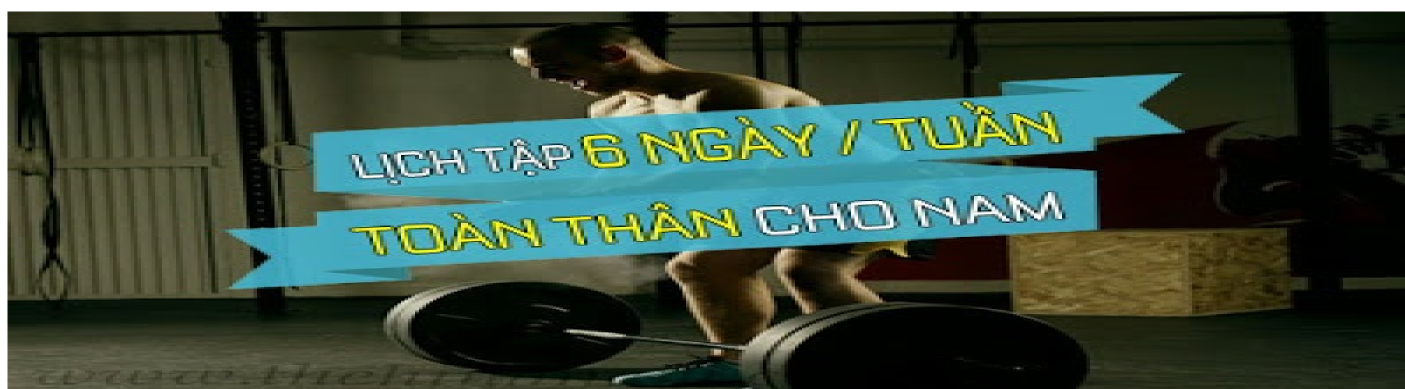
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

THƯ MỤC

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- Cách tỉa và vẽ lông mày cực dễ cho người mới tập trang điểm
  Đối với nhiều bạn mới làm quen với việc trang điểm thì vùng mắt có lẽ là nơi khó...
- Bí quyết giảm vòng eo chỉ trong 3 ngày của người Nhật
  Bí quyết giảm vòng eo đơn giản chỉ nằm ở việc đi bộ? Bạn có tin phương pháp đi...
- 23 bài tập giảm mỡ bụng hiệu quả tại nhà, không thể không thử
  Bạn mong muốn có vòng eo thon gọn những không biết làm sao? Bạn không dám tự tin diện...
- Bí quyết gắn mi giả trông dày tự nhiên và không nặng mắt
  Chắc hẳn các bạn đã quá quen thuộc với việc gắn mi giả. Tuy nhiên bạn đã từng nghe...
- 11 bài tập giảm mỡ bụng với bóng Bosu hiệu quả và cực tốt
  Bạn luôn cảm thấy buồn mỗi lần sờ từng ngấn bụng lộ rõ? Bạn chẳng thích ai đề cập...

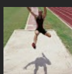
N H Ạ C T Ậ P T H Ể H Ì N H

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh

Bài ngẫu nhiên


TẬP THỂ HÌNH ĐÚNG CÁCH SUỐT 7 NGÀY NHƯ THẾ NÀO ?
23.10.2015 - Comments Disabled
Lịch tập thể hình: Trước khi chính thức đi vào luyện tập việc cần thiết là chuẩn bị tinh thần cho...

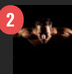

SQUAT LÀ GÌ ? TẬP SQUAT NHƯ THẾ NÀO ĐÚNG VÀ HIỆU QUẢ NHẤT ?
07.04.2016 - 0 Comments
Squat thì siêu nổi tiếng trong cộng đồng những người thích tập gym và fitness rồi vì nó là 1 trong những bài...


6 BÀI TẬP THỂ HÌNH NGOÀI TRỜI GIÚP ĐỐT MỠ HIỆU QUẢ CHO NAM GIỚI
11.04.2016 - 0 Comments
Bạn đã cảm thấy “nhàm chán” với không khí “tù túng” của phòng gym và muốn thêm một chút gia vị vào quá trình...

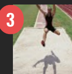
Bài mới

1 
10 PHÚT TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ NGỰC NAM GIỚI PHÁT TRIỂN KHÔNG CẦN DÙNG TẠ

Cơ ngực là một phần cơ rất linh hoạt, bạn có thể tập với nhiều phương...

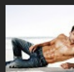
2 
25 KIỂU HÍT ĐẤT CHO CƠ VAI VÀ NGỰC HOÀN HẢO

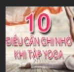
Hít đất nói chung và hít đất cho cơ vai và ngực luôn là một động tác...

3 
6 BÀI TẬP THỂ HÌNH NGOÀI TRỜI GIÚP ĐỐT MỠ HIỆU QUẢ CHO NAM GIỚI

Bạn đã cảm thấy "nhàm chán" với không khí "tù túng" của phòng gym và...

Bài yêu thích


BÀI TẬP CƠ BỤNG 6 MÚI TIÊN PHONG
16.11.2015 - Comments Disabled
Chào mừng bạn tới với những bài tập cuối cùng của lộ trình 10 bài tập cơ bụng 6 múi hiệu quả nhất cho...


10 ĐIỀU CẦN GHI NHỚ KHI TẬP YOGA
03.03.2016 - 0 Comments
Bạn là người mới tập Yoga, và chưa có nhiều kinh nghiệm thì hãy nhớ các nguyên tắc khi tập Yoga sau để tập...


9 LOẠI THỰC PHẨM TỐT CHO CƠ BẮP CÓ THỂ THAY THẾ VÀ RẺ HƠN THỊT
26.12.2015 - Comments Disabled
Bài viết dành cho những bạn tập thể hình nhưng không ăn nhiều thịt . Nếu cảm thấy ăn nhiều thịt không phải...


Chat với chúng tôi!